



Blumenkohl mit Kräuterjoghurt und Tomaten-Curry-Couscous

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Blumenkohl | 1 St. |
| Salz | 1 EL |
| Olivenöl | 2 EL |
| Cherrytomaten | 500 g |
| Gemüsebrühe | 300 ml |
| Couscous | 200 g |
| Currypulver | 1 TL |
| Minze, frisch | 10 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Joghurt, natur | 150 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, Schöpfkelle, Frischhaltefolie

1. Blumenkohl waschen und den Strunk entfernen, sodass der Kopf noch als Ganzes bleibt. Den unteren Teil des Kohlkopfs rautenförmig ca. 1 cm tief einschneiden. Blumenkohl in einen Topf legen, mit Salzwasser bedecken, 1 EL Olivenöl dazugießen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20–25 Min. garen.
2. Tomaten waschen und halbieren. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous, Tomaten, Currypulver und 1 EL Olivenöl mit heißer Gemüsebrühe übergießen und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Minze und Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Kräuter mit Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit einer Schaumkelle Blumenkohl aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Tomaten-Curry-Couscous abschmecken und mit Blumenkohl und Kräuter-Joghurt auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 288 kcal |
| Kohlenhydrate | 51 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 5 g |